

# グループ活動参加者の成長過程 ——相互学習を基盤にしたグループ参加者の実態より——

## The Study of Developmental Process among Participants of the Self Learning Group

時 長 美 希

Miki TOKINAGA  
(平成7年11月24日)

### I. はじめに

保健医療の領域においては、健康教育という実践活動を通して積極的な健康増進に取り組んできた。そして、従来からの一般的な知識の伝達、啓蒙普及だけでなく、対象者の行動変容への効果的な方策として、保健行動論の導入<sup>1)</sup>を試み、対象者自身の立場から、その人の気持ちや考え方を大切にする事、その行動を社会との関わりの中で捉える事、相互の人間関係のなかで理解する事を重要視している。また、専門家は、参加者が健康問題に気づき、それを自分の問題として認識し、解決していく力を発展させていく過程に目を向ける必要があり、その能力の獲得の過程を、グループとしてのプロセスや、参加者同士の相互作用との動的な過程の中でとらえることが重要である。

グループは、参加者の成長や変化を促す機能を持っていると考えられており、看護領域においても、保健医療施設及び地域の中で、患者だけでなく住民に対してグループを単位とした看護活動が幅広く実施されている。グループ活動は共同して健康問題に取り組む人々の関係を支えるものであり、「人々は、その関係によって課題を解決したり、学びあったり、地域の条件を生み出したりしてより豊かに生きることを可能にする。」<sup>2)</sup>ものである。この様なグループの機能に支えられるなかで、参加者は(1)健康問題への取り組み、(2)内面的な成長、(3)相互扶助、人を援助すること、(4)グループ活動への取り組み、という領域において成長し、その能力を発達させることができると考えられる。<sup>3)~9)</sup>

グループに参加している個人の認識の形成や主体性の発展については、組織活動、学習の構造という視点からその活動のあり方や専門家の関わりに焦点が当てられた研究が中心であり、実際に参加している人々の視点から、その成長の過程について十分実態が把握されていないと考えられる。

地域の中で健康問題に焦点を当てたグループ活動に参加している人は、そのグループ活動へ取り組むことによって、どのように成長し、その能力を発達させているのだろうか。その過程を明らかにする事は、グループ活動を通して個人の能力を育てる事により、住民やコミュニティの健康を改善したり、向上させるための看護活動を実践するために重要な示唆を与えるものと考えられる。

### II. 研究目的

相互学習を基盤にしたグループ活動に参加している人は、どのように成長しているのだろうか

か。その実態を明らかにするために次のような研究目標を含む。

1. 自分自身の健康問題に関するとらえ方を明らかにする。  
自分自身の健康問題に関する解決方法について明らかにする。
2. グループ活動に参加することでの内面的成長を明らかにする。
3. 相互扶助の考え方やその行動を明らかにする。
4. グループ活動への取り組み（参加度、活動内容）について明らかにする。  
グループ活動のとらえ方（意味づけ、動機、など）について明らかにする。

### III. 研究方法

事例研究法を用いた記述的研究とする。

#### 1. 対象者

健康診査の結果についての学習を契機に、継続して健康について学んでいる3グループを選択し、それらの参加者の中から、研究の主旨に賛同し、協力が得られたもの21名を対象者とする。

#### 2. データ収集方法

##### 1) 対象者への接近

1994年4月より9月にかけて、グループ活動場面に参加した。また、保健婦及び関係者の研究会への出席、グループ活動参加後の保健婦とのディスカッションによりグループ活動に関する理解を深めた。

##### 2) データ収集

半構成的な面接を行い、対象者の許可を得て、録音した。7月に、予備調査を行い、本調査は、7月から9月にかけて行った。(延べ18日・約34時間・1事例につき60分から120分)

#### 3. 分析方法

面接内容から、個人の成長に関するデータ（健康、内面的成長、相互扶助、グループ活動への取り組みの4領域）を取り出し、その本質的な内容を抽出した。それらを共通性に従って分類し、カテゴリーを作り、成長過程という観点でカテゴリーの関係を検討した。

### IV. 結果と考察

#### 1. 対象者の特性

- ①全員男性であり、20名が既婚者であった。
- ②年齢は、35-39歳4名、40-44歳6名、45-49歳7名、50-54歳3名であり壮年期に集中している。年齢の幅は13年である。
- ③職業は果樹園17名、会社員1名、会社経営2名、自営業1名である。
- ④グループ活動年数は、5年から8年である。

#### 2. グループ活動参加者の成長過程

##### 1) 健康に関する考え方及び行動の深まりと広がり

健康の領域に関する個人の成長過程に関わるものとして、5項目のカテゴリーが確認された。それらは〈健康の捉え方〉〈健康への関心〉〈対処の仕方〉という健康の深まりを捉える観点とな

るもの、及び、健康の捉え方や行動に〈影響を及ぼす要因〉とそれらを深めるための〈活動の仕方〉であった。以下、それぞれのカテゴリーにそって考察を述べる。

〈健康の捉え方〉は、“年令”“健康に対する不安”“データの異常”“悪いところがない”“生活に支障がない”“データが自分の身体、生活と結びつく”“生活を見つめ直す”というサブカテゴリーから構成されている。グループ参加者は、自分の健康を、年令・健康に対する不安感・データ・生活・という観点から捉えている。グループへ参加する以前は、“データの異常”“悪いところがない”“生活に支障がない”のように、異常、悪いところ、のような病気や障害のイメージとして健康を捉える傾向が強く、それぞれを点としてバラバラなものとして考えていた。しかし、グループ活動のなかで“データが自分の身体、生活と結びつく”“生活を見つめ直す”に示されたように、関連を持ち、統合される方向で健康を捉えなおしていくようになることが確認された。

また、これらのサブカテゴリーのなかで、「生活」という視点は参加者の中に常に存在するものであり、病気や障害という健康問題を考える場合においても、予防的な視点として健診のデータの原因や自分の身体の機能について理解する場合においても重要な事であった。健康を「生活」との関連の中で捉え直すことは、自分の中にある考え方や感じ方を再認識するものであり、自分自身の問題であることの認識や、自分で対処できること、身近な問題であることへとつながっていく為の大切な視点であると考ええる。松下<sup>10)</sup>も、生活を見ることの重要性について「自分の生活の実態を見ようという意識へ発展する事により、構造的な生活実態に認識を深め、問題を的確に自覚することへと結びつく」としている。園田<sup>11)</sup>は、健康や病気の見方や考え方の検討において、従前の健康把握の問題点と新たな方向への模索を試みており、その中で、日常生活習慣や社会生活の重要性について、「長期的な、あるいは全体的な、さらには生活の視点をふまえての判断が求められる。…慢性疾患の多くは、これまでの治療方法のみでは十分な効果があげられず、日常生活習慣や行動を改めたり、生活の条件を見直すといった生活全体との関連が、求められるようになった。…今日の健康問題の多くは、人間関係や社会生活上での健康という事が大きな関わりをもってきている」と述べている。この研究の結果において、参加者は「生活」の視点を大切にしている事が明らかになったが、この様な住民の視点を大切にしていける事が、現在の健康問題に対処していく新たな方向を示すものであると考える。

〈健康への関心〉は、参加者が、健康をつながりや関連のない点から、統合する方向で捉える事を支えているものであった。その内容は、“自分の健康に関心がない”“疑問がでてくる”“気持ちが悪く”“自分の問題になる”“気にとめる”“大切である”“生活の一部になる”というサブカテゴリーに表わされるように深まっていくものであった。つまり、参加者の関心が深まることは、健康を自分の問題として理解していく事により、気にとめるようになり、大切なものであると共に、より身近なものとして生活の中へ浸透していく事を示しているものであった。また、“健康の広がり”“情報に関心を持つ”というサブカテゴリーにみられたように、自分以外の人(家族、身近な人)や地域住民の健康、及び一般的な健康情報に関心が広がっている事が確認された。参加者は、健康が、自分にとって重要なものになっていくとともに、その他の人にとっても重要なものであると感じる事を通して身近な具体的なものになっていき、その普遍的な価値を感じるようになっていくと考えられる。

〈対処の仕方〉は、“自分の問題に取り組む”“自分で健康を保つ事ができる”“予防したい”“取り組まない”“抵抗”“知識を得る”“健診の受け方の変化”“医療機関を利用する”“健康を保つ”“生活の変化”というサブカテゴリーから構成される。これらは、積極的な態度、否定的な態度、具体的な対処行動を表すものである。

積極的な対処を形成するためには、“自分で健康を保つ事ができる”と感じる事、自分の健康を自分でコントロールできる能力を感じる事が鍵となっている。すなわち、参加者が、自分の問題

に取り組んだり、予防的行動をとるための重要な能力をもっていると考えが必要である。園田<sup>12)</sup>は、「主体的制御能力」という観点から健康を捉えるという見方を提唱している。これは、「個人や集団の生命や生存を維持し、存続させ、生活や人生を高めていく能力」であり、「積極的で主体的な要素を含んでいる」としている。また、松下<sup>13)</sup>は、「健康問題の解決のためには自分の健康に関する自己管理能力を身につける事が必要であると考えている」、そして、その自己管理能力とは、「日常生活の中で問題意識と結びついて継続的に実践することのできる力とその内容を決定する力」であり、本人の主体的な学習により形成されと考えている。島内<sup>14)</sup>は、生涯健康学習の内容を「健康生活の能力形成」としており、その目的を「人々が、自らの健康をコントロールし、改善する事によって、人間としての完全なる自由と幸福を獲得する」事にあるとしている。そして人々の主体的な『健康問題の発見』『健康問題の解決』という2つの課題の循環により発展すべきものであると考えている。

島内の「健康生活の能力形成」、園田の「積極的で主体的な要素を含んだ主体的制御能力」、松下の「主体的な学習により形成される自己管理能力」というものは、本研究においてみられたグループ参加者たちの「自分で健康を保つ事ができる」と感じ、それを実践していく姿と一致するものである。今回の結果においても、この能力は、自分で対処する事、日常生活の中で予防する事、医療機関や専門職を利用する事、生活を変える事などの行動につながる重要なものであることが確認された。

また健康に関する考え方や行動に〈影響を及ぼす要因〉は、“身近な人の病気、死”“地域の状況”“健康について他の活動で取り組んだ経験”というサブカテゴリーから構成される。個人の健康に関する考え方や行動に“地域の状況”という個人をとりまく環境要因が確認された事は、専門職として、個人だけでなく地域全体へ働きかけていく事の重要性を示唆されたといえる。1988年4月に行われた第2回ヘルスプロモーション国際会議<sup>15)</sup>においても、公的施策の重要性に改めてスポットが当てられ、人々が健康を守り増進させる力を発達させるような健康的な公的施策や支援する環境（地域）を創っていく事の重要性が示されている。

健康の捉え方や行動を深めるための〈活動の仕方〉は、“体験する”“健診結果の意味を探求する”“関心のある事に取り組む”“経験した事を話し合う”というサブカテゴリーから構成される。自分達に関係する事、自分達の活動や関心から離れないことは、健康の実態や生活の実態を徹底して見つめる事につながりそこからしか出発しない真剣で真摯な姿がみられた。それだからこそ、自分の問題につながり、健康問題は大切であると同時に身近なものとなる事ができると考えられる。また“体験する”“経験したこと話し合う”というように「体験」を大切にしていた。前述した自分達に関係する事とは、生活経験、病気体験などであったが、それらを話し合いの中核にし、疑問や関心を確認したり調べたりすることと、実際に体験することを重要な活動として位置づけていた。藤田等<sup>16)</sup>も、ヘルスプロモーション運動における健康教育の展開について「プロセス志向が強調され、参加者の持ち寄った経験を生かした、主体的参加と対話を重視の教育的プロセスの実践といえる」と述べている。このように、参加者自身が実際に体験したことを重視することが重要であり、体験主義的な要素が強調されている。

## 2. 内面的成長の過程

内面的成長においては〈内面的能動性の現れ〉〈内面的深化〉〈新しいものへの挑戦〉〈自己の活用〉〈自分の生き方を考える〉という過程がみられた。

以上の過程がみられたことから、人間は、自己の能力や才能を生かし、それを向上させながら自己の望む方向でよりよく生きたいと願い、それに向かって努力し成長しようとするものである。また、そのために本来の自己を見つけようとし、自分が何を求め、何に喜びを見いだしてい

るのかを生きていく中で見つめ、自分らしい生きがいをもった人生を送る事を求めていると考えられる。内面的成長とは、そのような自己の成長を示すものである。

マスロー<sup>17)</sup>は、人間の「成長、個性化、自立、自己表現、自己発達、生産性、自己達成」を強調して、「成長欲求に動機づけられた人々」を研究し、その特徴について「自己実現の過程」を記述している。本研究の対象者にみられた、人間の内面に本来もっている成長欲求に基づいて、自分の内部にある力を発展させ、自己を実現していくという内面的な成長過程は、マスローのいう自己実現に向かっていると考えられる。

また、内面的成長は、ひとつの過程を経て深化しており、その第一段階は＜内面的能動性の現れ＞であった。これは“主体性”“自発性”というサブカテゴリーからなり、自ら進んで、意志や判断によって積極的に行動する態度や気持ちであり、自分の内部から自ずと生まれてくる進んで何かを行う積極性である。そして、行動する事によって自分の意志や判断を外へ向かって発揮し、それらをより高めていくものであった。つまり、内面からでてくるエネルギーを表出し、自由に行動に移す事により、積極的な活動が生まれ、自分の力でつかみ、自分達のレベルで活動し、自分にとって意味があり変わっていく力になるような活動につながっていくと考えられた。

第二段階は＜内面的深化＞である。これは、自分自身の内部へ向かって深化するものであり、＜内面的能動性＞から＜新しいものへの挑戦＞＜自己の活用＞に進むための重要な段階であった。内面的深化は“打ち込む”“引き受けて努力する”から構成されており、このような活動を通して自己の内に可能性や能力、潜在性など多くの事にたち向かう力をもっている事を確認する事ができる。参加者は、「突き詰めて学びたい、ぜひやってみたい」「また行きたい、もっと触れたい、覚えた事を使いたい・夢中になる」「やっぱりそこはやっていかんとな、できないわけないんだよな…やるにはそれなりの苦勞、努力がある」のように、グループ活動に打ち込む熱い想いやエネルギー、努力について語っていた。

＜内面的深化＞と考えられる段階について、井伊は、リハビリ教室の実践から、「自分の実施した事や考えが具体的にみえ、意識化される事で、挫折もあるが、可能性も見いだせて、『自分自身のプロセスをつくる事ができる』」<sup>18)</sup>と述べている。また、岩田等<sup>19)</sup>は、「メンバー相互の突き上げや揺さぶりのなかで、自分を見つめ深める契機がつけられる。そして、その過程のなかで、自分の問題を見つめ、深める事を支えることによって、自分の人生を引き受け、自立性を育てる。」と述べており、次の段階に進むための重要なプロセスとしていた。

マスローは「成長は、単に報酬と喜びを持つだけではない。多くの本質的な苦悩があり、未知なるものへの一歩であり、危険の可能性を持つ。また、単純で安易で無為な生活の断念と、これと引換に要求の厳しい責任のある容易でない生活を送るという意味を持つ事も多い。…個人の勇氣と意志と決断と強さが求められるのである。」<sup>20)</sup>と述べている。参加者たちも“打ち込む”“引き受けて努力する”という活動を通して、苦勞や努力を体験し、厳しさを乗り越える勇氣、意志、強さなどを成長させることにより、より深く自己を見いだし、発達への可能性を選んでいた。

＜新しいものへの挑戦＞は“新しい考え方を得る”という内容であった。新しいものを自分の中に取り入れる事と、次の新しいステップに進んでいこうとする前向きな態度がみられた。この様に人間が新しいものを取り入れ変化する事について、マスローは「外にあるものを新しく所有する場合のように、なにがしかの習慣をつけ加えた同じ人間というのでなく、新しい人になる。」<sup>21)</sup>と自己の成長としてとらえている。

＜自己の活用＞は“自分の力を発揮し、役立てる”“人に認められる”というサブカテゴリーから構成される過程であった。自己実現は、人間の機能が最大限に発揮されている状態であると考えられるが、“自分の力を発揮し、役立てる”ことは、自己を活用する事を通して人間としての機能を発揮している状態である。また他の人のために自己の力を役立てる事は、自己実現している人間

の特徴の一つである「愛する能力」の現れであり、成長欲求に動機づけられ、自己のエネルギーを外に表現し、分かち与えたいという欲求の実現であると考えられる。

### 3. 相互扶助の過程

＜受け身的交流＞＜共感的態度での交流＞＜相互扶助の態度＞＜積極的交流＞＜相互扶助の深化＞＜グループへの深化＞という相互扶助が深まっていく過程が明らかになった。以下、今回確認された相互扶助の過程にそって考察する。

＜受け身的交流＞は“体験から学ぶ”“様々な考え方を知る”“メンバーを見習う”というサブカテゴリーから構成されているものであり、相互扶助の前段階であると考えられた。グループ参加者は、メンバーの自分と同じ様な体験、悩みを知る事や、様々な考え方や行動を知る事により、自分自身の考えに気づき、そのために安心させられたり、視野が広がり自分の考えを変える事につながっていくものである。「色々な見方、考え方を知り、視野が広がり楽になる。同じ様な悩みを持っている事から安心する、ほっとさせられる。」「他の人の考え方を知る事により、自分の考えが変わった」等の声が聞かれた。

岡<sup>22)</sup>は、セルフヘルプグループ（以下SHGとする）のケアの方法的特徴として、「『問題』をもった人はしばしば『こんな悩みをもっているのは自分だけだ』と思い、孤独感と疎外感に苦しむ。だからこそSHGを通じて自分と同じ様な『問題』をもった人に会える事は、大きなやすらぎを与えるものとなるのである。」と述べている。また、メンバーの「経験的知識」はSHGの援助の特質の一つであり、「メンバーは、問題は実際の生活にとってどんな事なのか、今何ができて、どんなときにどのように対処すればよいのか、全体的にみて、それは何を意味するのかといった事を身近にあるモデルを通して認識する。」<sup>23)</sup>のである。グループ参加者が「メンバーの変化を見ていると希望がでてる」「メンバーの行動の仕方を自分の生活に取り入れる」「メンバーの体験からみんなで学ぶ」と語っていたように、身近なメンバーの行動は、成功した事例として自分にもできそうだという希望を与えられたり、自分の将来の姿として手本にしたり、体験に基づいた知識や対処方法を学びあっている事が明らかになった。この様に、ロールモデルとしてメンバーと交流する事は相互学習、グループ活動という集団の中で学びあう事の重要な要素であった。

＜共感的態度での交流＞は“何でもいえる”“交流する”“その人の状況を理解する”“成果、姿勢を認める”“気持ちを理解する”“心配する”から構成されるものであった。この段階は、相互扶助が深まっていく過程の土台になっているものであると考えられた。グループ参加者においてはこの段階にとどまっているものもいたが、この＜共感的レベルでの交流＞は、参加者全員に見られることであり、本研究において対象にしたグループ活動の中で、非常に大切にされている相互扶助の過程であった。

岡<sup>24)</sup>はSHGのケアの研究の中でメンバーの中に生まれる「共感」について「同性で同じ様な年齢は、同じ様な環境にある場合に『共感』は成立しやすい。・・・それだけ、自分の問題解決のための『モデル』になる人を見つけやすい」また「SHGにおいては、ごく日常的な自然な状況だけが現れるため相互批判や対決といった活動は生じにくく、共感や相互肯定の重要性が強調される。メンバーにとってはそれだけグループに馴染みやすく、抵抗も少ない。」としている。本研究の対象となった参加者は、年齢や環境に共通点のある人の集まりである事、日常的な身近な場所で会を持つ事、「何でもいえる」という自然な状況をつくっている事等、＜共感的態度での交流＞がうまれやすい状況といえる。

＜相互扶助の態度＞は“その人の考え方を大切にする”“刺激しあう”から構成されるものであった。また、この＜相互扶助の態度＞は、上に示した＜共感的態度での交流＞と共に、グループ活動参加者のグループ活動への自己関与を促進する雰囲気を提供するものであった。参加者は「自

分の意見を受けとめてくれるメンバーなので思っている事をいえる」「メンバーが交流できる事を支える」「話している人の気持ちになって悲しんだり、怒る」「メンバー自身の考え方を尊重する」「競争する、励まし合う」等と語っていた。これらから、何でもいえる安心感や受けとめられる経験、気持ちや状況を理解しようとする事、お互いを認めあう事、相互交流を深め、心配しあう事により、参加者は、その人らしいかたちで自由に自己を表現し、グループ活動へ関わっていく事ができるようになると考えられる。

Combs 等<sup>25)</sup>は、援助者が自己関与をさせるような雰囲気をつくる事に熟達する必要性を示しており、援助者がクライアントとのあいだに、一方では充足が約束され、他方では思い切ってであって、みる事が十分安全である様な関係をつくる事によって、「1. 試みる事が安全である 2. 物事を処理できる事に確信をもてる 3. 試行する事が励まされる 4. それをやった事で一層充足される」と感じる事ができる。」としている。＜共感的態度での交流＞及び＜相互扶助の態度＞は、参加者自身がお互いに、この様に感じる状態をつくるものであった。つまり、専門家だけでなく、参加しているメンバー相互の共感的態度やメンバーを尊重する態度が重要である事が明確になった。

＜積極的交流＞は“参加を支える”“問題について一緒に考える”“助言する”“力を貸す”“学んだ事を他の人に伝える”から構成されるものであった。これは、具体的に必要としている援助を提供しあう事であり、相互援助の重要な過程の一つである。この過程においては、相手の気持ちや状況を理解し、尊重した上で、具体的な援助を提供しており、＜共感的態度での交流＞を基礎にもちながら、その上で積極的な交流をしていると考えられた。参加者のあいだでは、グループに参加する事を継続できるような活動の工夫、出席を支えあう事、グループの中で直接相互作用する事等を通して、帰属意識をもたせ、積極的な参加を援助していた。そして、メンバーの問題や生活について気づいた事を言い合う、話し合うという活動を通して、問題を一緒に考えていた。また、“助言する”“力を貸す”及び“学んだ事を他の人に伝える”においては、メンバーだけでなく身近な人や地域の人へと相互扶助の対象が広がっていた。参加者は、「グループ形成に力を貸す」「生活の様々な場面で知人に学んだ事を伝える。普通に会話のなかで生活の仕方、気をつけている事について話す」「自分の体験をみんなに発表して共有する」「自分の部落で学んだ事を伝える」等と語っている。つまり、相互扶助の場は、部落での学習会、集会での発表、他地域のグループという公式の場面だけでなく、職場や遊びの場など身近な生活の中にみられ、注意しあったり、世間話や何気ない話題として健康やグループ活動について伝えていた。以上の事から、人々の中で積極的に他の人を援助するという相互扶助が深まる事は、組織的な公式の場で地域社会に働きかけたり、身近な生活の場で非公式なかたちで地域に浸透するという行動へ発展する事が明らかになった。そして、この様な相互扶助の発展は、地域を変える事へつながるものであると考えられる。

＜相互扶助の深化＞は“つながりが深まる”“他の人の健康を自分の事のように心配する”“助けになるのは自分のためでもある”というサブカテゴリーから構成されるものであった。このことから相互扶助が深まることは、メンバーのあいだに深い信頼関係が生まれ、他の人の事を自分の事のように心配するようになるとともに、援助する事は自分にとって意味があると感じるようになっていく過程であると考えた。また、参加者は、「部落の人、身近な人の事を自分の問題として考える」「他の人も学習して予防できれば好いと思う」と語っているように、ここでも援助の対象は広がりを見せていた。“助けになるのは自分のためでもある”と感じる事は、SHGのケアにおいて非常に重要なものとされている「ヘルパーセラピー原則 (Helper-Therapy Principle)」と共通するものであると考えられる。これは、「援助をする人が最も援助を受ける」<sup>26)</sup>というものであり、岡<sup>27)</sup>は、「『援助を必要としている人』が『援助を与える立場』にたつことによって自分の

『問題』に対処する能力を高める事』としている。この原理によると1) 援助する立場にたつて相手の問題を考えると自分の問題もより客観的にみえてくる。(問題認識の側面)。2) 援助を与える立場にたつことによって自分の存在に意味を見つけることができる。(自己認識の側面) 3) 活動を通じて自分達の問題の社会的側面を理解する事ができる(社会認識の側面) というものである。参加者たちは、「メンバーの問題を一緒に考える事によって、メンバーの生活の仕方と問題の関係に気づくと同時に自分の事に気づく」「助けになるのは自分にとっても楽しい」と語っていた。つまり<相互扶助の深化>によって、上記の「問題認識の側面、自己認識の側面」が支えられていると考えられる。

相互扶助はその深まりの過程において<グループへと深化していく>ものであった。これは“自分にできる役割を果たす”“仲間意識を持つ”“なにかをやりたい気持ちが出てきた”“主体的に活動する”から構成されていた。参加者は、「会の運営、維持のために努力する」「自分なりにメンバーとして責任を持って参加する」「一つのグループ、仲間である」「グループでなにか活動したい」「難しいが自分達で運営する。住民に主体がある」等のように語っていた。つまり、グループ活動への意欲が高まり、積極的な活動へつながると共に、グループの中で自分にできる役割をはたしたり、仲間意識を持つようになる事が明らかになった。これらは、相互扶助の過程にみられた交流や関係の深まりを基礎としながら、グループ活動へ取り組み、その中で役割をはたしていく事により、グループへの帰属感を高め、仲間意識が生まれていったものと考えられる。岩田等<sup>28)</sup>は、メンバー同志の相互関係は、様々な相互援助を生む可能性と発展性を持っていると考え、グループ活動において、相互援助の促進と深化がどのようになされているかを検討している。そのなかで、「痛みを分かち合う」「自分を見つめ、深める作業の契機をつくる」「集団に主体的に参加し、役割を担い、独自の集団を形成する」ことが報告されている。これは、上述したように、相互扶助の深化がグループ活動への取り組みを支え、グループへと深化していったものと考えられる。それと共に、相互扶助は内面的成長を深めることを示すものである。また、Hutchison<sup>29)</sup>はナーシングホーム入居者のケアリング行動の分析から、「保護」「サポート」「確認」「超越」という特質を抽出し、ケアリングは、「彼らの自尊心、アイデンティティ、そして人間性の存続を維持するために重要な意味がある」と述べている。これらは、他の人を助ける行動が内面的な成長を支える事につながることを示すものである。

#### 4. グループ活動への取り組みの過程

グループ活動への取り組みに関して<参加の過程><継続意志と動機付け><グループ形成の工夫><グループを越えて><活動の取り組みへの影響要因>という過程がみられた。以下、この過程にそって考察する。

<参加の過程>は“無関心”“消極的参加”“学ぶ目的を持つ”“積極的参加”“自然な姿”“楽しむ”“一生懸命になる”というサブカテゴリーから構成されるものであった。

参加者は、グループ活動を始めるにあたって、「やる気もない、どうでもいい」「無理だと思う」というように話しており、無関心な態度であった。しかし、「熱心なメンバーに引きずられて参加する。誘われると参加する」「義理、人情」のように、メンバーに誘われたり、その熱心さに影響されて、参加するようになっているが、このような消極的な段階では、「何となく休む。億劫になる」「他の事があり、休みがち」というような参加の形態であった。その後、「予防していこうという勉強会」「健康について話し合う機会」「対処できるように話し合う」等のような学ぶ目的を持つようになり、「自分にとって効果がある…意識、行動の変化」「気をつけようという気持ちになる」等というように、グループ活動に参加する事の成果及び効果を確認していた。このように、活動の中で学ぶ事の有益性をつかみ、目的がより明確になることにより、参加を勧



めていく事が明確になった。“学ぶ目的を持つ”事は全員にみられるものであり、その内容や目的意識の深さは様々であるにしても、グループ活動に取り組んでいくための基礎になるものであると考えられる。

メンバーが“学ぶ目的を持つ”ことについて、グループそのものの発達との関わりをみると、グループ発達の第二段階である「発展期」<sup>30)</sup>において、メンバー間の対人的結びつきの増加、凝集性の高まりにともなって、グループの目的が明確になることと関連している。参加者は、グループの目的を共有するとともに、グループの目的を達成するための活動に参加する事を通して、自分なりの目的をもつようになっていくと考えられる。

次の段階は、“積極的参加”“自然な姿”“楽しむ”“一生懸命になる”であった。グループ活動への取り組みを深めていくにつれて、参加の仕方は積極的になり、他の事に優先して参加したり都合をつけるよう工夫して出席するようになっていた。また、参加者は、「継続して参加するための工夫をする。自分の参加の仕方を確立する」「自分の好きな事、得意な事を生かす」「ごく自然に参加している。無理せずできる事をやっていく」等と語っていた。自分の得意な事を生かしたり、自然に、無理せず自分のできる事をやっていく事を通して、グループへの自分の参加の仕方を確立し、自分のスタイルをつくっていた。また、自分のスタイルをつくることは、積極的に主体的な行動につながると考えるが、これは、内面的成長過程の第一段階である“主体性”“自発性”を成長させる。グループ活動へ積極的に参加し、自分なりのスタイルをつくることにより、参加者は、内面的に成長していくと考える。

このような個人の成長につながる参加を支えるものとして、福田等<sup>31)</sup>は、そのグループが「メンバー個人の存在意義」を大切にした「人間相互尊重の生活態度」を根底にもっている事や、「参加の感情、参加形態などはそれぞれ異なった状況下にある事を認識し、メンバー同志で相互にその参加の動機づけを大切にしよう相互主体的な関わりを創り出す事」が重要であることを指摘している。また、このようなグループに発達していく基盤として「メンバー間の相互関係」と「プログラム作成」をあげている。このことから、個人の成長につながる様な参加を支えるのは、1. メンバーが相互作用をする中で、お互いの存在を大切にする関わりを通して、相互依存の欲求を満たすこと、2. プログラムがメンバーの欲求、興味を反映するものである事とその進め方においてメンバーの参加を大切にする事、を示している。1. は、すでに考察してきた、相互扶助の過程を深めていく事と共通するものであり、2. は、健康に関する考え方が深まっていくための<活動の仕方>として、自分達の関心や興味から離れず、それからしか出発しない真剣な態度と共通するものである。つまり、グループの「課題活動」「対人的活動」のなかで、メンバーの興味、関心の反映と参加、及びメンバーの相互扶助の深まりを重要視する事により、メンバーが自分の参加スタイルをつくる事を支え、一人一人のグループ活動への参加を支える事ができると考える。

さらに、参加者は、自分のスタイルを確立しグループに参加する事によって、活動を“楽しむ”ことができ、“一生懸命になる”ことが示された。“消極的参加”の段階にみられたように、グループの勢いにつられて参加しているだけでは、真剣さや楽しさが生まれないが“積極的参加”において、メンバーとの相互作用や、課題活動のなかで自分を表現し、受けとめられたり、その力を発揮する事ができたとき、グループに参加できたという実感を持つ事ができる。参加者は、この様な所属感をもつ事により、グループ活動が自分にとって必要なものになり、「色々、自分なりに工夫したりして活動する事を楽しんでいる」「どっぷりと浸かる」「身が入る」「真剣になる」等と語っているように、グループ活動に深く関わっていくと同時に、活動を楽しんでいた。

島内<sup>32)</sup>は、保健的小集団の「目標達成機能」と「集団維持機能」について前者は、「健康状態の改善」後者は「お互いの健康を思いやる事によって人々のあいだに暖かな『心の共有』を起こし

集団を安定させる」と考えており、集団維持機能は参加の度合いを意味するものとしている。この『心の共有』は、参加者が所属感を持つ事に通じるものであり、本研究で明らかになった＜参加の過程＞の深まりを支えるものであると考える。この様にグループとの力動的関係の中で、参加者が、参加する意志や所属感を持つ事ができるように援助することが重要である。

＜継続意志と動機付け＞は“学ぶことを支えあう”“人と交流する機会”“みんなで楽しむ”“情報交換する”から構成された。“学ぶことを支えあう”について、参加者は「データが悪くても一人では学べない」「仲間と一緒に楽しく学ぶ事ができる」等と語っており、グループのなかで学ぶ事の大切さ、必要性が、参加者の継続する意志の背景にみられた。このことについて松下は<sup>33)</sup>、「仲間と共に取り組む活動の中で、体験の交流、客観的な実態の比較検討、価値観やものの見方・考え方などの交流がテーマにそって行われる事により、自らの実態の把握と認識の深まりが促進される。自分がみえるという事は、客観的な実態と自分の実態を見る見方や判断の仕方などの主観的な実態の両方がみえるという事である」と述べている。また“人と交流する機会”“みんなで楽しむ”“情報交換する”について、参加者は「人とつながりをもちたい」「出会う場、メンバーとのふれあいが楽しみ」「地域でつながりを持って生活する事の楽しさ」「生活の知識、情報を得る」等と語っていた。人とのつながりを求め、色々な人に出会う地域の交流の場としてグループを捉えており、親睦をはかるために遊ぶ事や、生活するための情報交換が大切なものとなっていた。これは、前に述べた『心の共有』を起こすものであり、島内<sup>34)</sup>の指摘する「①自己発見と自己成長への満足②地域集団への帰属意識の高揚③地域社会での役割付与④井戸端会議等」と共通するものである。

＜グループ形成の工夫＞は“つながりのある人を集める”“会の行き詰まりの打開”“参加者を増やす”“グループが固定化していく事の弊害”“自由なグループ”から構成された。

参加者たちは、人とのつながりを求め、地域での交流の場としてグループを捉えていたので、メンバー同志のつながりの中で口コミ、呼びかけによって集める事は有効であった。また、グループの発達過程の中で生まれる停滞、固定化、行き詰まりにたいして、それを受けとめ、打開するための努力について、参加者は、「勢いはあるが行き詰まりも感じる」「問題解決より会の維持が大切である、時期がくればもとのに戻る」「行き詰まりの解決のためにみんなで料理する」「会の継続について話をする。共通の成果を確認」と語っていた。企画の工夫や話し合いなどを持っており、その根底に、グループの機能を認め、大切に思う気持ちがみられた。

メンバーが重要視している“自由なグループ”については、「興味が少なくても受け入れられる幅広さ、ゆとり」「成果を急がない。おさらいしながらゆっくり進む」「強制されない」「優等生にこだわらず自分らしく進む」「遊び心と真剣な取り組みの両方が必要、冗談を言い合う」と語っており、内容の幅広さやゆとり、型にはめない自由さ、およびユーモアを大切にするグループをつくることを大切にしていた。これは、メンバーの参加を深めることや健康への取り組みを育てるために重要なものであると考える。

＜グループを越えて＞は“家族も参加する”“ボランティアをする”“専門家と協力する”“地域変革のための活動”から構成されており、グループ活動の広がり、家族だけでなく地域変革へと大きく広がっていた。また、参加者は「グループで地域のための活動をしたい。地域のためにつながりをつくりたい」「地域の変化は自分達の活動の成果でもある」等と語っており、協力するレベルだけでなく、自らが働きかけ変革しようとする積極的な地域活動への参加の態度が見られた。これらは、ヘルスプロモーション<sup>35)</sup>の5つの活動である①健康的な公共政策づくり②健康を支援する環境づくり③地域活動の強化④個人技術の開発⑤ヘルスサービスの方向転換を実践するものである。

活動の取り組みのための＜影響要因＞は“地域活動の体験がある”“グループ活動に影響を与え

る地域の背景”“保健婦がグループづくりを支える”“既存の関係”であった。参加者が経験していた活動の種類は、福祉関係、公民館、他の健康グループ、仕事及び親の会等がみられた。また、地域の背景は、1. 健康意識の盛り上がり 2. 活発なグループ活動、公民館活動 3. 認められている 4. 支える人、であった。これらは、地域の中に活動を支える人的、手段的資源を持っている事、その資源が機能している事、その資源をうまく利用している事を示すものである。これらを発展させるためには、保健婦をはじめとした専門家の力が重要な役割を果たすと考える。大竹らは<sup>36)</sup>、グループ活動の発展の為に専門職の支援として、「主導→支持・受容→見守り・調整」へと変化する事を明らかにしている。専門職が具体的にどのように関わる事が効果的かについては、今後も研究が必要である。

また、影響要因の一つである〈既存の関係〉は、1. 一緒に活動してきた仲間 2. 日常的なつながり 3. 同じ地域 4. 気が合う、相性がいいというものであった。このような参加者の関係は、島内が「集団の目標に向かって活動するフォーマルな関係だけでなく、友人関係や日常のつきあいといったようなインフォーマルな関係も、集団活動を左右する大きなファクターである。」<sup>37)</sup>と述べているように、グループ活動への取り組みを促進させるものである。このことから、地域で活動している看護者は、住民が生活している地域社会のなかで、グループをつくり、活動を支援する事が、有効であり、重要なものであると考える。

## V 研究の限界と今後の課題

今回は、熱心にグループ活動に取り組んでいる一つの町のグループ参加者を対象としており、他のグループあるいは他の地域との比較はできていないため一般化はできない。また、データ収集及び分析において、対象が経験している事をできるだけ適切に掴むための努力をしたが、研究者自身の面接能力や洞察能力の限界がある。

将来への研究の課題としては、次の事が考えられる。

1. 健康レベル、年齢、活動年数、地域の背景、等の異質なグループ活動の参加者を対象者として、比較分析を行い、より一般化できるものとする。
2. 各プロセスの関係、構造をより明確にし、成長過程の全体像を捉える。
3. グループに継続的に関わりながら、参加者がどのように変化していくか、縦断的な調査を行う。個別の事例を検討し、成長に関わる要因について調査する。

## 引用文献

1. 相磯富士雄：公衆衛生分野における保健行動科学の必要性，日本保健医療行動科学会年報 V ol.2, 87-100, 1987
2. 松下 祐：公衆衛生における保健婦の性格と役割，保健婦研究集会討議資料
3. 松下 祐：健康学習とその展開、勁草書房, 1993
4. Abraham H. Maslow: Toward A Psychology Of Being, 1962, 上田吉一訳, 完全なる人間, 1993
5. A.W. Combs et al: Helping Relationships, 1978, 大沢博等訳, 援助関係, ブレーン出版, 1987
6. Alan Gartner and Frank Riessman: Self-Help in Human Services, 久保紘章監訳, セルフヘルプグループの理論と実際、川島書店, 1985
7. 島内憲夫：小集団力学から考えた「組織づくり」の概念，保健婦雑誌, 48(4), 1992
8. 松下 祐：組織づくりーその概念と実践の接点，保健婦雑誌, 48(4), 270-275

9. Robert K. Conyne atal: The Group workers handbook varieties of group experience, 1985, 馬場禮子監訳, ハンドブックグループワーク, 岩崎学術出版会, 1989.
10. 久常節子、島内節編集: 健康教育と学習, 医学書院, 48-51, 1994
11. 園田恭一: 健康の理論と保健社会学, 東京大学出版会, 3-7, 1993
12. 同上書 8
13. 前掲書 3). 1-4
14. 島内憲夫編著: 健康ライフワーク論, 垣内出版株式会社, 9-31, 1996
15. 園田恭一: 健康増進と環境, 日本保健医療行動科学会年報 Vol8: メジカルフレンド社, 1-12, 1993
16. 藤田雅美 他: ヘルスプロモーション運動における健康教育の展開, 日本公衆衛生学会誌, 47(1), 456, 1992
17. 前掲書 4). 42-441
18. 井伊久美子: 地域リハビリ教室「勝田」の取り組み, 保健婦雑誌, 48(12), 970-977, 1992
19. 岩田泰夫 他: 保健所における精神障害者のグループワーク, 公衆衛生, 45(8), 612-618, 1981
20. 前掲書 4) 268
21. 同上書90
22. 岡知史: 欧米におけるセルフヘルプグループ, 公衆衛生, 49(6), 387-391, 1995
23. 中島紀恵子: 日本のセルフヘルプグループ, 日本保健医療行動科学会年報 Vol.4: 健康問題とセルフケア/ソーシャルサポートネットワーク, メジカルフレンド社, 21-32, 1989
24. 前掲論文22) 388
25. 前掲書 5). 169-170
26. 前掲書 6)
27. 前掲論文22) 389
28. 前掲論文19) 105
29. Hutchison, Cynthia Poznanski and Sr.Bahr Rose Therese: Types and Meanings of Caring Behaviors Among Elderly Nursing Home Residents, Journal of Nursing Scholarship, 23(3), 85-88, 1991, 鈴木千衣, 筒井真優美訳, 高齢ナーシングホーム入居者間におけるケアリング行動のタイプと意味, 看護研究, 26(1), 25-31, 1993
30. 福田垂穂: グループワーク教室, 有斐閣選書, 122, 1985
31. 前掲書 30) 132-138
32. 前掲書 14) 224
33. 前掲書 10) 112
34. 前掲論文7) 269
35. 島内憲夫: ヘルスプロモーションの概念と日本的展開, 保健婦雑誌, 48(13), 1058-1063, 1992
36. 大竹ひろ子 他: 痴呆性老人デイケア活動の評価, 保健婦雑誌, 45(12), 971-977, 1989
37. 前掲書14) 224